



**HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN PEMESANAN
MAKANAN *ONLINE*, KEBIASAAN *SCREEN TIME*,
KONSUMSI JENIS MAKANAN BERISIKO, DAN TINGKAT
STRES AKADEMIK TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 BOGOR**

SKRIPSI

NAJLA AZZAHRA PADMADINI

2110714093

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN PEMESANAN
MAKANAN *ONLINE*, KEBIASAAN *SCREEN TIME*,
KONSUMSI JENIS MAKANAN BERISIKO, DAN TINGKAT
STRES AKADEMIK TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 BOGOR**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

NAJLA AZZAHRA PADMADINI

2110714093

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Najla Azzahra Padmadini

NIM : 2110714093

Tanggal : 4 Juli 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 4 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Najla Azzahra Padmadini

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Najla Azzahra Padmadini
NRP : 2110714093
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Frekuensi Penggunaan Pemesanan Makanan *Online*, Kebiasaan *Screen Time*, Konsumsi Jenis Makanan Berisiko, Dan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Bogor”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 4 Juli 2025

Yang menyatakan,



Najla Azzahra Padmadini

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Najla Azzahra Padmadini
NRP : 2110714093
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Frekuensi Penggunaan Pemesanan Makanan Online, Kebiasaan *Screen Time*, Konsumsi Jenis Makanan Berisiko, Dan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Bogor.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Nur Intania Sofranita, S.Ikom, MKM
Ketua Penguji
Desmawati, S.Kp, M.Kep, Sp.Kep.Mat, P.hD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si
Penguji I (Pembimbing)



Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si
Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 Juli 2025

HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN PEMESANAN MAKANAN *ONLINE*, KEBIASAAN *SCREEN TIME*, KONSUMSI JENIS MAKANAN BERISIKO, DAN TINGKAT STRES AKADEMIK TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 BOGOR

Najla Azzahra Padmadini

Abstrak

Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, terdapat 12,1% remaja usia 16-18 tahun yang mengalami masalah gizi lebih. Status gizi remaja merupakan aspek yang sangat penting untuk dipahami, karena kondisi gizi ini dapat membantu dalam mengidentifikasi dan mencegah potensi masalah gizi yang mungkin muncul. Berbagai faktor memengaruhi status gizi remaja, termasuk kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti seringnya mengonsumsi makanan yang dipesan secara *online*. Selain itu, kebiasaan *screen time*, konsumsi makanan yang berisiko, dan tingkat stres akibat tuntutan akademik juga berkontribusi terhadap masalah gizi yang dihadapi oleh remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi penggunaan pemesanan makanan *online*, kebiasaan *screen time*, konsumsi jenis makanan berisiko, dan tingkat stres akademik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Bogor. Penelitian ini merupakan jenis observasional analitik dengan desain *cross sectional*, yang melibatkan 109 siswa-siswi berusia 16 hingga 18 tahun dari SMA Negeri 2 Bogor. Analisis data yang digunakan adalah uji *Spearman's rho*. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa penggunaan pemesanan makanan online dan tingkat stres akademik berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja ($p = 0,021$; $p = 0,033$), sedangkan kebiasaan *screen time* dan konsumsi jenis makanan berisiko tidak berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja ($p = 0,387$; $p = 0,335$).

Kata Kunci: Penggunaan Pemesanan Makanan *Online*, Kebiasaan *Screen Time*, Konsumsi Jenis Makanan Berisiko, Tingkat Stres Akademik, Kejadian Gizi Lebih

THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE FOOD ORDERING FREQUENCY, SCREEN TIME HABITS, RISKY FOOD CONSUMPTION, AND ACADEMIC STRESS LEVELS WITH OVERNUTRITION AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 2 BOGOR

Najla Azzahra Padmadini

Abstract

According to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI) data, 12.1% of adolescents aged 16-18 years old are overweight. The nutritional status of adolescents is a very important aspect to understand, as this nutritional condition can help identify and prevent potential nutritional problems that may arise. Various factors influence adolescents' nutritional status, including unhealthy eating habits, such as frequently consuming food ordered online. Additionally, screen time habits, consumption of risky foods, and stress levels due to academic demands also contribute to the nutritional problems faced by adolescents. This study aims to analyze the relationship between the frequency of online food ordering, screen time habits, consumption of risky food types, and academic stress levels on overweight among adolescents at SMA Negeri 2 Bogor. This study is an observational analytical study with a cross-sectional design, involving 109 students aged 16 to 18 years from SMA Negeri 2 Bogor. The data analysis used was Spearman's rho test. Based on the analysis results, it was found that the use of online food ordering and academic stress levels were associated with overweight among adolescents ($p = 0.021$; $p = 0.033$), while screen time habits and consumption of risky food types were not associated with overweight among adolescents ($p = 0.387$; $p = 0.335$).

Keywords: Use of Online Food Ordering, Screen Time Habits, Consumption of Risky Food Types, Academic Stress Levels, Overweight

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari 2025 ini adalah “Hubungan Frekuensi Penggunaan Pemesanan Makanan *Online*, Kebiasaan *Screen time*, Konsumsi Jenis Makanan Berisiko, dan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 2 Bogor”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana sekaligus sebagai dosen penguji skripsi, serta Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, saran, dan motivasi yang sangat bermanfaat bagi penulis. Terima kasih juga penulis ucapkan pada seluruh jajaran Dosen Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu dan pengetahuan yang telah dibagikan.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua dan seluruh keluarga penulis yang terus menerus memberikan dukungan dan doa. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para rekan sejawat yang telah berjuang bersama, menyertai, dan menemani penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Tak lupa, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada para seniman musik yang karya-karyanya turut serta mengiringi penulis hingga penelitian dalam skripsi ini selesai dilakukan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari penelitian ini yang dapat dikembangkan secara lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis sangat berharap adanya umpan balik yang bersifat membangun untuk penelitian ini.

Jakarta, 4 Juni 2025

Penulis,



Najla Azzahra Padmadini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Remaja	8
II.2 Status Gizi Remaja.....	8
II.3 Penggunaan Pemesanan Makanan <i>Online</i>	12
II.4 Kebiasaan <i>Screen time</i>	13
II.5 Konsumsi Jenis Makanan Berisiko	14
II.6 Tingkat Stres Akademik	15
II.7 Hubungan Frekuensi Penggunaan Pemesanan Makanan <i>Online</i> dengan Kejadian Gizi Lebih.....	16
II.8 Hubungan Kebiasaan <i>Screen time</i> dengan Kejadian Gizi Lebih	16
II.9 Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko dengan Kejadian Gizi Lebih.....	17
II.10 Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Gizi Lebih.....	18
II.11 Matriks Penelitian Terdahulu.....	20
II.12 Kerangka Teori	25
II.13 Kerangka Konsep.....	26
II.14 Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
III.2 Desain Penelitian	28
III.4 Metode Pengumpulan Data.....	31
III.5 Etik Penelitian.....	35
III.6 Definisi Operasional	36
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	41

III.8	Analisis Data.....	41
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44
IV.2	Analisis Univariat	45
IV.3	Analisis Bivariat.....	59
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V	PENUTUP.....	67
V.1	Kesimpulan	67
V.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		69
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja	10
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	20
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel	29
Tabel 4	Jumlah Sampel	30
Tabel 5	Definisi Operasional	36
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden	45
Tabel 7	Distribusi Status Gizi	47
Tabel 8	Distribusi Kejadian Gizi Lebih	47
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Penggunaan Pemesanan Makanan <i>Online</i>	49
Tabel 10	Distribusi Kebiasaan <i>Screen Time</i>	51
Tabel 11	Distribusi Konsumsi Jenis Makanan Berisiko	52
Tabel 12	Distribusi Jenis Makanan Berisiko yang Paling Sering di Konsumsi..	53
Tabel 13	Distribusi Tingkat Stres Akademik.....	58
Tabel 14	Hubungan Penggunaan Pemesanan Makanan <i>Online</i> dengan Kejadian Gizi Lebih.....	59
Tabel 15	Hubungan Kebiasaan <i>Screen Time</i> dengan Kejadian Gizi Lebih	61
Tabel 16	Hubungan Konsumsi Jenis Makanan Berisiko dengan Kejadian Gizi Lebih.....	62
Tabel 17	Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Gizi Lebih.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	25
Gambar 2	Kerangka Konsep	26
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data	33
Gambar 4	Profil SMA Negeri 2 Bogor	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 4	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Validitas dan Reabilitas
Lampiran 9	Tabulasi Data Responden
Lampiran 10	Analisis Univariat
Lampiran 11	Analisis Bivariat
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 13	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Uji Turnitin